IN LEGĂTURĂ CU

NECESITATEA CONCORDANȚEI DINTRE CONȚINUTUL PREGĂTIRII ȘI SPECIFICUL JOCULUI

ION ȘICLOVAN
conferențiar universitar

Asigurarea concordanței dintre conținutul pregătirii sportivilor și cerințele nemijlocite ale concursurilor, constituie una din cele mai acute probleme ale metodicii antrenamentului sportiv contemporan.

Specialiștii din fotbal sînt preocupați de rezolvarea acestei probleme metodice și preconizează mai multe căi de soluționare, dar caracterul divers al ipotezelor emise, uneori cuprinzînd chiar teze contradictorii, confirmă că sînt încă necesare multiple investigații, studii și verificări în practică, deoarece numai pe baza acestora se va putea da un răspuns fără echivoc acestei probleme deosebit de complexe. Dintre ipotezele metodice cele mai larg răspîndite, privind această problemă, ne rezumăm a enumăra doar următoarele : **exersarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice în condiții apropiate sau similare jocului : desfășurarea antrenamentului cu un volum de efort mai mare decît cel al jocului oficial ; asigurarea unei intensități a efortului, cel puțin egală cu cea din concurs ; organizarea curentă a jocurilor de verificare din mijlocul săptămînii etc.**

Din dorința de a avea o bază concretă pentru interpretarea acestei probleme, în jocurile desfășurate în etapa a 23-a a campionatului, am recurs la unele înregistrări referitoare la structura acțiunilor tehnico-tactice și a caracterului efortului depus de două extreme **(Ion Pîrcălab și Sorin Avram)** și de mijlocașul **Octavian Popescu.**

Înregistrările nu cuprind totalitatea aspectelor jocului desfășurat de jucătorii respectivi, ci mai ales înlănțuirile de elemente tehnico-tactice efectuate într-o acțiune și frecvența acestora de-a lungul jocului (pentru Sorin Avram) și caracterul efortului eșalonat în timp, la jucătorii Pîrcălab și O. Popescu.

Ne-am propus să înregistrăm aceste aspecte deoarece — prin natura lor — se poate determina mai precis atît conținutul jocului pentru postul respectiv cît și caracterul solicitărilor la efort.

Din înregistrările efectuate am constatat următoarele :

CU PRIVIRE LA ÎNLĂNȚUIRILE DE ELEMENTE TEHNICO-TACTICE ÎN ACȚIUNILE DESFĂȘURATE ȘI FRECVENȚA ACESTORA DE-A LUNGUL TIMPULUI DE JOC (SORIN AVRAM, EXCLUZIND PRIMELE 5 MINUTE ALE REPRIZEI I):

Numărul de elemente cuprinse în acțiune	Total		TOTAL GENERAL
	Repriza I	Repriza II	
Acțiuni cu minimum 3 elemente tehnico-tactice (preluare, pasă, conducere sau tras la poartă) etc.	5	8	13
Acțiuni cu 2 elemente tehnico-tactice (preluare + conducere, conducere + centrare etc.)	15	17	32
Acțiuni cu un element tehnico-tactic (preluare, sau pasă, sau fentă, sau conducere etc.)	18	9	27
Minute de joc fără participare la acțiuni	12	13	25

CU PRIVIRE LA CARACTERUL EFORTULUI EȘALONAT ÎN TIMP LA JUCĂTORUL PÎRCĂLAB

I. Minute de joc în care jucătorul a efectuat acțiuni cu caracter de efort maximal și submaximal :

Repriza I

Minutul 1 — 2 m.; 20 m. urmați de centrare reluată de coechipier în gol ;

Pîrcălab în plină acțiune

Minutul 4=5 m ; conduce mingea 30 m.
Minutul 8 — 12 m.;
Minutul 10 — 15 m.;
Minutul 14 — conduce mingea 20 m.;
Minutul 15 — 5 m.;
Minutul 18 — conduce mingea 15 m.;
Minutul 20 — 3 m.;
Minutul 23 — 3 m.; 4 m.;
Minutul 25 — 3 m.;
Minutul 31 — 4 m.;
(Au fost notate numai alergările care au reprezentat ¾ din viteza maximă, precum și viteza maximă).
Minutul 32 — 3 m. ;
Minutul 33 — 5 m.;
Minutul 35 — 5 m.;
Minutul 37 — 10 m.;
Minutul 38 — 6 m.;
Minutul 41 — 30 m. încheiați cu șut la poartă ;
Minutul 42 — 10 m.

Repriza a II-a

Minutul 1 — 10 m. + 10 m. urmați de centrare reluată de coechipier în gol ;
Minutul 3 — 10 m.; 6 m.;
Minutul 4 — 6 m.;
Minutul 6 — 5 m.; 20 m. urmați de centrare reluată de coechipier în gol;
Minutul 7 — 10 m.;
Minutul 8 — 6 m.;
Minutul 9 — 6 m.; 15 m.;
Minutul 10 — 6 m.;
Minutul 12 — 3 m.;
Minutul 13 — 4 m.;
Minutul 14 — 8 m urmați de centrare reluată de coechipier în gol ;
Minutul 15 — 25 m.;
Minutul 16 — 15 m.;
Minutul 18=10 m + 3 m. urmați de șut la poartă și gol;
Minutul 20 — 10 m.; 4 m.;
Minutul 24 = 6 m.;
Minutul 25 — 4 m.;
Minutul 26 = 8 m. urmați de centrare reluată de coechipier în gol ;
Minutul 28 — 12 m.;
Minutul 29 — 15 m. + 15 m.;
Minutul 30 — 6 m. + 6 m.;
Minutul 33 — 5 m.;
Minutul 35 — 5 m.;
Minutul 36 — 20 m.;
Minutul 39 — 8 m.;
Minutul 41 — 40 m. urmați de șut și gol;
Minutul 43 — 30 m.

II. **Minute în care jucătorul a efectuat acțiuni cu caracter de efort mediu (alergare ușoară).**

Repriza I

Minutele : 2, 3, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 34, 36, 39, 40, 43, 44;

Repriza a II-a

Minutele : 2, 5, 11, 17, 19, 21, 22, 23, 27, 31, 32, 34, 37, 38, 42, 44.

INTERPRETAREA DATELOR ÎNREGISTRATE

Referitor la înlănțuirea elementelor tehnico-tactice de la capitolul A, efectuate de o extremă (Sorin Avram).

1. Prezența unui număr redus de acțiuni bogate în elemente tehnico-tactice.

Dintre cele 13 acțiuni, numai una a cuprins patru elemente ale pregătirii unei extreme care — este știut — în jocurile de mare răspundere este solicitată să execute într-un interval scurt o gamă de acțiuni deosebit de variate.

Dacă datele înregistrate ar primi caracter de generalizare, atunci teza corespunzătoare căreia antrenamentul trebuie să fie modelat în concordanță cu structura acțiunilor din concurs și cu solicitările acestuia, ar fi infirmată. Cu toate acestea, teza respectivă nu poate fi infirmată deoarece structura acțiunilor întreprinse într-un joc de extremele de talie mondială (Gento, Garrincha, Jair, Meshi) demonstrează prezența în acțiunile lor a unei game bogate în elemente tehnico-tactice, înlănțuite în acțiuni deosebit de complexe, efectuate în scopuri tactice foarte variate.

Comportarea extremei urmărite, pornindu-se de la premisa că jocul reprezintă de regulă o reflectare a conținutului pregătirii, poate duce la ideea că în instruirea jucătorului respectiv, în această direcție, se manifestă încă unele lipsuri.

(Au fost înregistrate toate deplasările efectuate prin alergare 4/4 (viteza maximă) 3/4, 2/4 și 1/4 din viteza maximă).

La această constatare ne conduce și numărul mare (32) de acțiuni cu două elemente tehnico-tactice, dintre care 19 au constat doar din preluare și pasă, 5 din preluare și dribling nereușit, 4 din preluare și centrare și numai o acțiune a constat din preluare, urmată de șut la poartă.

2. Un alt aspect deosebit de contrastant față de cerințele ritmului jocului modern îl constituie faptul că, în aproape totalitatea cazurilor, în intervalul unui minut de joc s-a efectuat doar o singură acțiune tehnico-tactică și numai în intervalul a 5 minute (23, 25, 39 din repriza I și 17, 42 din repriza a II-a) extrema respectivă a efectuat între 2 și 4 acțiuni de joc.

Dacă se mai adaugă faptul că în intervalul de 25 de minute, extrema respectivă nu a întreprins nici o acțiune de joc, diferența față de jocul unei extreme moderne este mai mult decît evidentă.

Din cele prezentate mai sus, în concordanță cu cuceririle metodicii actuale, s-ar impune necesitatea accentuării în pregătirea extremei, a următoarelor componente : **exersarea unor complexe cu multiple elemente tehnico-tactice și aplicarea lor în mod variat, corespunzător capacităților individuale dar și multiplelor scopuri tactice în care pot fi folosite.**

Este necesar de asemenea să se acorde mai multă atenție stăpînirii de către extreme a unor acțiuni prin intermediul cărora să poată realiza surprinderea adversarului și bineînțeles eficiența optimă pentru propria echipă. În această direcție se impune asigurarea repetării continue și într-un volum sporit a elementelor tehnico-tactice de maximă eficiență, specifice postului respectiv cum ar fi : **preluările, fentele, depășirea adversarului, trasul la poartă din diferite unghiuri, toate acestea executate în ritmuri și intensități crescute.**

Obținerea unor indici superiori de randament, nu poate fi numai consecința instruirii realizată în antrenamentele colective ci, mai ales, rezultatul pregătirii independente a jucătorului, în afara programului de antrenamente, în timpul său liber.

Referitor la caracterul efortului eșalonat în timp de la capitolul B, la jucătorii Pîrcălab și Octavian Popescu.

Analiza caracterului efortului la cei doi jucători trebuie privită diferențiat, întrucît posturile pe care le dețin în echipă solicită organismul cu totul diferit.

Din datele înregistrate, apreciem că sînt deosebit de contrastante următoarele două aspecte : cele 41 de minute în care jucătorul Pîrcălab nu a depus efort și cei 2 437 de metri de alergare a mijlocașului Octavian Popescu, în timpo de ¼, adică alergare ușoară care, corespunzător legilor fiziologiei, chiar dacă este efectuată fără întrerupere — referirea făcîndu-se la sportivii fruntași — nu necesită timp de odihnă pentru refacerea capacităților de muncă ale organismului.

Pe lîngă aceste date, dacă se adaugă faptul că acest mijlocaș, de-a lungul unui joc, nu aleargă nici măcar un metru cu intensitate maximă, rezultă că participarea sa activă la acțiunile jocului este de-a dreptul imposibilă, mai ales în condițiile impuse de jocul modern, unde acțiunile de atac decisive sînt pregătite în mijlocul terenului, prin acțiuni purtate în foarte mare viteză.

Surprinzătoare sînt și datele ce reprezintă numărul porțiunilor alergate de extrema Pîrcălab în viteză submaximală și maximală. Din totalul de 57 de alergări, 40 dintre acestea au fost efectuate pe distanțe între 3 și 10 metri, distanțe ce nu caracterizează acțiunile de joc ale unei extreme în fotbalul modern.

Un asemenea ritm și tempo al jocului pot contribui, de fapt, la o scădere a indicilor de pregătire, deoarece solicitările respective nu ating valori corespunzătoare concursurilor de mare răspundere. Iată, că în acest caz, nu toate concursurile pot fi considerate ca mijloace reale de verificare și stimulare a sportivului aflat în pregătire.

Apreciind prin prisma volumului de alergare realizat de mijlocașul O. Popescu în acest joc, ținînd seama de cerințele jocului modern față de acest post, caracterizat prin efortul deosebit ce-l presupune,—un efort continuu, variat, în care sînt prezente numeroase momente de intensitate maximală, — ajungem la concluzia că reflectă o capacitate generală de efort scăzută, care poate este favorizată și de manifestarea lipsei dorinței de afirmare a acestui jucător.

Asigurarea, în cadrul antrenamentelor, a unui efort crescut, care să solicite intens organismul, pe fondul căruia să se execute acțiuni tehnico-tactice cît mai variate, în ritmuri alternate, dublate de frecvența crescută a unor acțiuni cu intensități maxime — reprezintă chezășia asigurării capacității de efort pe care o impune mijlocașului jocul modern.

În cazurile unor jucători valoroși, tocmai datorită capacităților acestora, trebuie manifestată o deosebită preocupare față de realizarea așa-numitei „virtuozități" în execuția procedeelor, a acelor procedee și acțiuni care pun cel mai mult în valoare capacitățile acestora și aduc, implicit, maximum de eficiență echipei. **Exersarea într-un volum crescut, de către o extremă, a centrărilor din mare viteză, urmărirea preciziei optime a acestora, exersarea fentelor, a varietății acestora, cît și a procedeelor proprii de realizare a acțiunilor tehnico-tactice se impune cu atît mai mult la un jucător cu certe calități.**

Fără a da caracter de generalizare aspectelor reieșite din înregistrările efectuate, ținînd însă seama de faptul că ele au fost realizate în jocuri oficiale, ce angrenau echipe fruntașe, fiind observați, în mod direct, jucători valoroși și în formă sportivă, considerăm că tocmai datorită caracterului acut pe care îl prezintă problema asigurării concordanței dintre conținutul pregătirii sportivilor cu cerințele nemijlocite ale concursurilor, se impune, în vederea rezolvării științifice și eficiente a problemei, un studiu mai aprofundat, bazat pe elemente concrete.

Culegerea unor date mai numeroase care să prezinte conținutul jocului mai multor jucători de pe același post, atît din țară cît și din străinătate, raportate continuu la cerințele jocului modern, ne vor da posibilitatea caracterizării cît mai obiective a conținutului acțiunilor de joc, ca și a solicitărilor de efort, care să ne permită a imprima un conținut cît mai eficient procesului de instruire.